Delicias para

DiabéticoS

Nueva revista

Editorial MANGO

No. 08

$ 17.00

REGALO



Un menú, ¡de lujo!

- Caldo con mejillones
- Arroz a la criolla
- Jugoso filete
- Baguettes con queso de cabra
- Natilla con frambuesa

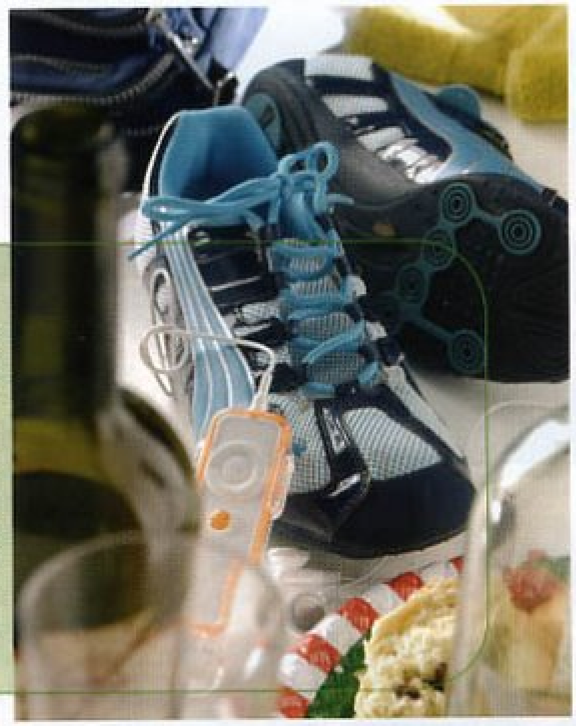
Muchos Platillos más, para que pases

La mejor Navidad

sin preocupaciones

muchos TIPS

Grandes Consejos



¿Excesos?

¡No te sientas culpable, si un día de verdad te excedes en tu dieta! ¡Hay forma de solucionarlo, además de no volverlo a hacer! después de esa gran fiesta o una cena abundante, el remedio más rápido es moverte, si tu médico te permite hacer ejercicio toma tus tenis y emprende una caminata, no tiene que ser ni muy larga ni muy pesada, simplemente el ejercicio te ayudará a bajar tus niveles de glucosa en la sangre, puedes caminar 2 cuadras por la mañana y 2 cuadras por la tarde y será mejor y más fácil si llevas música contigo o algún familiar o amigo te acompaña, ¡verás que saludable resulta!



Buena recomendación

Si ya estás siguiendo un tratamiento, es recomendable que cheques tu nivel de glucosa frecuentemente, sobre todo si viajas y comes fuera de casa, esto te mantendrá alerta en caso de que tengas los niveles un poco más altos de lo acostumbrado, te dará tiempo de corregir tu alimentación o de hacer un poco de más ejercicio para regular tu nivel de glucosa. Hoy en día es fácil conseguir aparatos que miden la glucosa en la sangre en forma casi inmediata, ¡aprovéchalos!

Sustitutos de azúcar

Ya puedes encontrar sustitutos de azúcar en forma líquida, los hay a base de fructuosa como el Dulcent® u otros a base de sacarina o splenda. Te sirven para cocinar y hornear, lee sus especificaciones. Son una nueva alternativa para no privarte del dulce.



Recuerda

Si puedes ahorrar grasas y calorías en algunos alimentos ¡Hazlo!, para esto tienes opciones como el atún empacado en agua en lugar del empacado en aceite, sabe exactamente igual y ahorras gran cantidad de grasa en tu dieta diaria.



Un poducto Sugar Free

Un nuevo producto de la línea de alimentos funcionales HEALTHLIFE, se trata de CHOCOSWEET, el único chocolate en polvo que ofrece su delicioso sabor del chocolate convencional y beneficios adicionales ya que está enriquecido con Calcio, Fósforo, Hierro, Vitaminas A, B1, B2, B3, C y D.

Dirigido al mercado de consumidores de productos Sugar Free, personas que padecen diabetes y otras con problemas de salud similares.

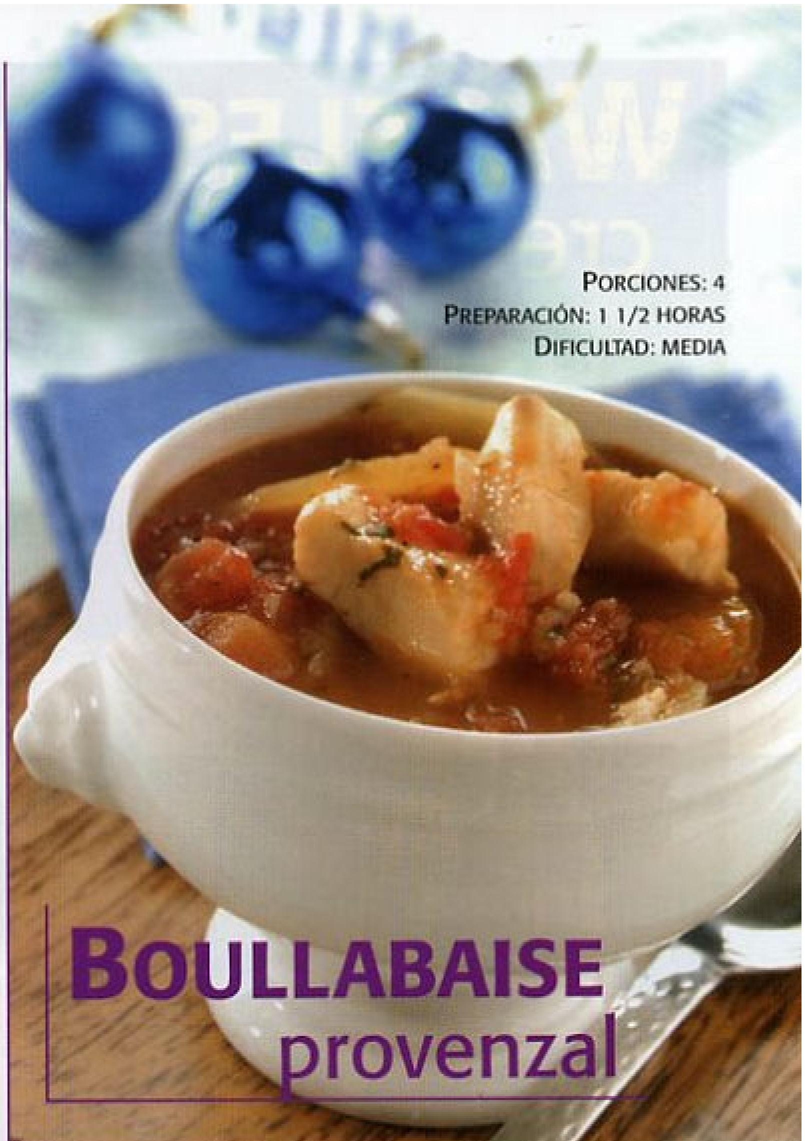


¿Niñ@s diabétic@s en casa?

En el Hospital Infantil de México "Federico Gómez", se atiende a 500 niños que sufren diabetes, 80% de ellos, desarrollan la diabetes Tipo 1, por lo cual deben mantener un tratamiento especial de alimentación y cuidado durante toda la vida, además de necesitar insulina para su adecuado control. De no hacerlo, la enfermedad se podría complicar hasta sufrir discapacidad permanente, advirtió la doctora Nayely Garibay Nieto, investigadora en ciencias médicas adscrita a ese nosocomio.

La diabetes infantil no es diferente a la de los adultos, señaló la especialista, se deben tener los mismos cuidados y el tratamiento debe ser de acuerdo al estado de salud que presente el pequeño.

El Hospital Infantil de México cuenta con la Clínica de Atención al Niño Diabético Insulinodependiente en la que se **proporciona información de la enfermedad al pequeño y su familia,** además se les capacita acerca de los cuidados que debe tener el paciente.



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 1/2 HORAS
DIFICULTAD: MEDIA

BOULLABAISE provenzal

- **2** *papas medianas*
- **4** *jitomates bola firmes*
- **1/2** *cebolla picada*
- **2** *dientes de ajo*
- **1** *manojito de perejil*
- **2** *cucharadas de aceite de oliva*
- **1** *hoja de laurel*
- **1** *cucharadita de azafrán*
- *Sal y pimienta al gusto*
- **4** *rebanadas de pescado*
- **4** *tazas de agua*

Pela las papas y rebánalas en rodajas delgadas. Retira la piel y semillas del jitomate y pícalo toscamente. Pica la cebolla, el ajo y el perejil.

Calienta el aceite en una olla gruesa, añade la cebolla y el ajo y deja freír hasta que la cebolla esté transparente, añade las papas y fríe un par de minutos, agrega el jitomate, perejil, laurel, azafrán, sal y pimienta. Cocina todo esto junto hasta que se sazone y el jitomate tome un color más oscuro.

Mientras corta el pescado en trocitos del tamaño de bocado, añade el agua a la olla y deja que hierva, una vez que soltó el hervor añade el pescado y cocina hasta que tome color blanco opaco, señal de que ya está cocido. Sirve de inmediato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 322 * Grasa 12 g*
** Colesterol 1 mg*
** Sodio 2 mg*
** Carbohidratos 17 g*
** Fibra 2.1 * Proteínas 133 g*

WAFFLES con crema y queso

Si tienes que comer fuera de casa ordena siempre a la carta, ya que la comida corrida siempre está muy condimentada y grasosa.

DESAYUNOS



CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 374 * Grasa 22 g*
** Colesterol 10 mg * Sodio 9.6 mg*
** Carbohidratos 31 g*
** Fibra 1.2 g * Proteínas 12 g*

PORCIONES: 4 PIEZAS
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

- ***1 1/2*** *tazas de fresas rebanadas*
- ***3/4*** *de taza de queso crema light*
- ***2*** *cucharadas de sustituto de azúcar*
- ***1/2*** *taza de crema para batir*
- ***2*** *cucharadas de margarina derretida*
- ***2*** *cucharadas de azúcar*
- ***1*** *pizca de sal*
- ***1/2*** *taza de leche light*
- ***1*** *huevo separado*
- ***1*** *cucharadita de ralladura de limón*
- ***1*** *taza de harina*
- ***1*** *pizca de polvo para hornear*

Coloca una taza de las fresas en un tazón, con un tenedor aplástalas hasta que se hagan puré, agrega el queso crema hasta que se integren, añade el sustituto de azúcar. Bate la crema hasta formar picos; agrega a las fresas en forma envolvente. Refrigera hasta la hora de servir.

En un tazón mezcla la margarina, azúcar, sal, yema, leche y ralladura de limón. En otro tazón mezcla la harina y polvo para hornear, ciérnela sobre la mezcla anterior. Mezcla hasta integrar.

Bate la clara a punto de turrón, incorpora en forma envolvente a la mezcla anterior, si la masa está muy espesa agrega un poco de leche light, pero tampoco debe de estar tan líquido.

Calienta tu wafflera, rocía de aceite en aerosol, agrega la masa hasta formar los waffles y estén dorados.

Coloca los waffles en un plato con salsa de fresa y unas pocas fresas naturales.

Bebida de frambuesa



PORCIONES: 2
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS, MÁS REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

2 *tazas de frambuesas*
2 *cucharadas de endulzante líquido*
3/4 *de taza de agua*
1 *limón, su ralladura*
1 *cucharada de fécula de maíz*
1/4 *de taza de bebida espumosa de frutas*
Hojas de menta

En una olla coloca las frambuesas, endulzante, agua y ralladura de limón. Deja reposar 5 minutos, colócala a fuego lento hasta que empiece a hervir, mientras disuelve la fécula en un poco de agua y agrega sin dejar de mover hasta que espese un poco.

Retira del fuego, deja enfriar completo para poder agregar la bebida espumosa, refrigera hasta que esté bien frío. Sirve con unas hojitas de menta.

GELATINA en vasito de manzana

1 1/2 *cucharadas de grenetina sin sabor*
1 1/2 *tazas de jugo de manzana*
1 2/3 *de tazas de frambuesas frescas*
1 *cucharada de té de menta*

PORCIONES: 2
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS, MÁS REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

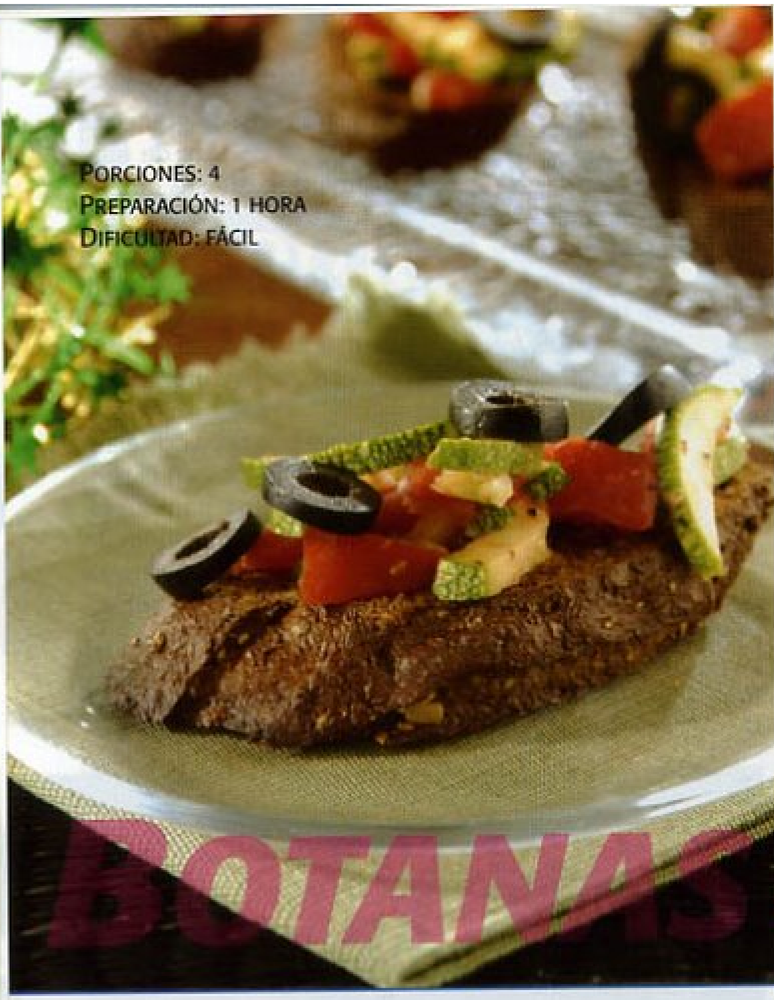
Espolvorea la grenetina sobre 1/4 de taza de jugo de manzana hasta que se hidrate.

Calienta hasta que la grenetina se disuelva por completo. Agrega el resto del jugo, el té y mezcla.

Sirve una capa de gelatina en los vasitos, en el centro coloca una frambuesa, refrigera, vuelve a poner un poco de gelatina, refrigera y coloca otras frambuesas; así hasta llegar al tope.

Refrigera por completo hasta que se cuaje. Sirve.





PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: FÁCIL

PAN con verduras

2 *calabacitas*
3 *jitomates cortados en cubos*
2 *echalotes, finamente picados*
1 *diente de ajo, machacado*
1 *cucharada de aceite de oliva*
Sal y pimienta al gusto
1 *pizca de semillas de chile*
6 a 8 *rebanadas de pan negro*
8 *aceitunas negras rebanadas*

Corta las calabacitas en juliana delgada.

En una sartén, agrega el aceite, una vez caliente sofríe el ajo y echalote, cuando estén ligeramente dorados agrega el jitomate, luego las calabacitas hasta que se suavicen, sazona con sal y pimienta con moderación. Retira del fuego, agrega las semillas de chile.

Calienta el pan negro en rebanadas en el horno. Coloca la verdura encima del pan; adorna con las aceitunas. Sirve de inmediato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 174 * Grasa 5 g * Colesterol 0.0 mg*
** Sodio 12.12 mg * Carbohidratos 25 g*
** Fibra 2.00 g * Proteínas 6 g*

PAPAS fritas

Cuida tus ojos, un par de veces a la semana hazte un lavado de ojos con té de manzanilla para mantenerlos saludables.

500 *gramos de papas*
2 *cucharaditas de sal y pimienta*
Aceite en aerosol

Corta las papas en tiras delgadas, si tienes utiliza la mandolina para que todas te queden del mismo tamaño.

Espolvorea con sal y pimienta, acomódalas en una charola para horno. Rocía con un poco de aceite en aerosol.

Hornea a 200 °C 40 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 166 * Grasa 0.2 g * Colesterol 0 mg*
** Sodio 12 mg * Carbohidratos 38.6 g*
** Fibra 1.00 g * Proteínas 3.5 g*

PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL



Palomitas con especias

Importante: Si notas cambios en tu estado de salud como pérdida de peso, mal aliento o cansancio inexplicable, no te automediques o tomes vitaminas o complementos pues pones en peligro tu vida.



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

1/4 *de cucharadita de comino molido*
1 *cucharadita de chile en polvo*
1/2 *cucharadita de sal*
1 *pizca de pimienta roja molida*
1 *pizca de canela molida*
6 *tazas de palomitas reventadas*
Antiadherente en aerosol

En un tazón pequeño mezcla todos los ingredientes excepto las palomitas, revuelve bien con una cucharita.

Coloca las palomitas reventadas en una charola grande y rocía con el spray ligeramente, añade la mezcla de comino y chile y revuelve bien las palomitas para que se impregnen perfectamente con las especias. Puedes usar estas palomitas como botana o como un antojito para media tarde.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 47*
** Grasa 1 g*
** Colesterol 0 mg*
** Sodio 72 mg*
** Carbohidratos 10 g*
** Fibra 2 g*
** Proteínas 1 g*

PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

DE PAPA y Salmón



SOPAS



1



2



3

Si tu médico o un dietista ya te ha confeccionado un régimen alimentario personal las recetas de esta revista te servirán de orientación sobre qué platillos preparar.

- ***4*** *papas*
- ***1/4*** *de cebolla, finamente picada*
- ***1*** *diente de ajo machacado*
- ***1*** *manojo de espinacas*
- ***4*** *cucharadas de margarina*
- ***5*** *tazas de caldo de pollo*
- ***1*** *hoja de laurel*
- *Sal y pimienta*
- ***4*** *cucharadas de crema*
- ***4*** *cucharadas de perejil picado*
- ***100 g*** *de salmón ahumado*

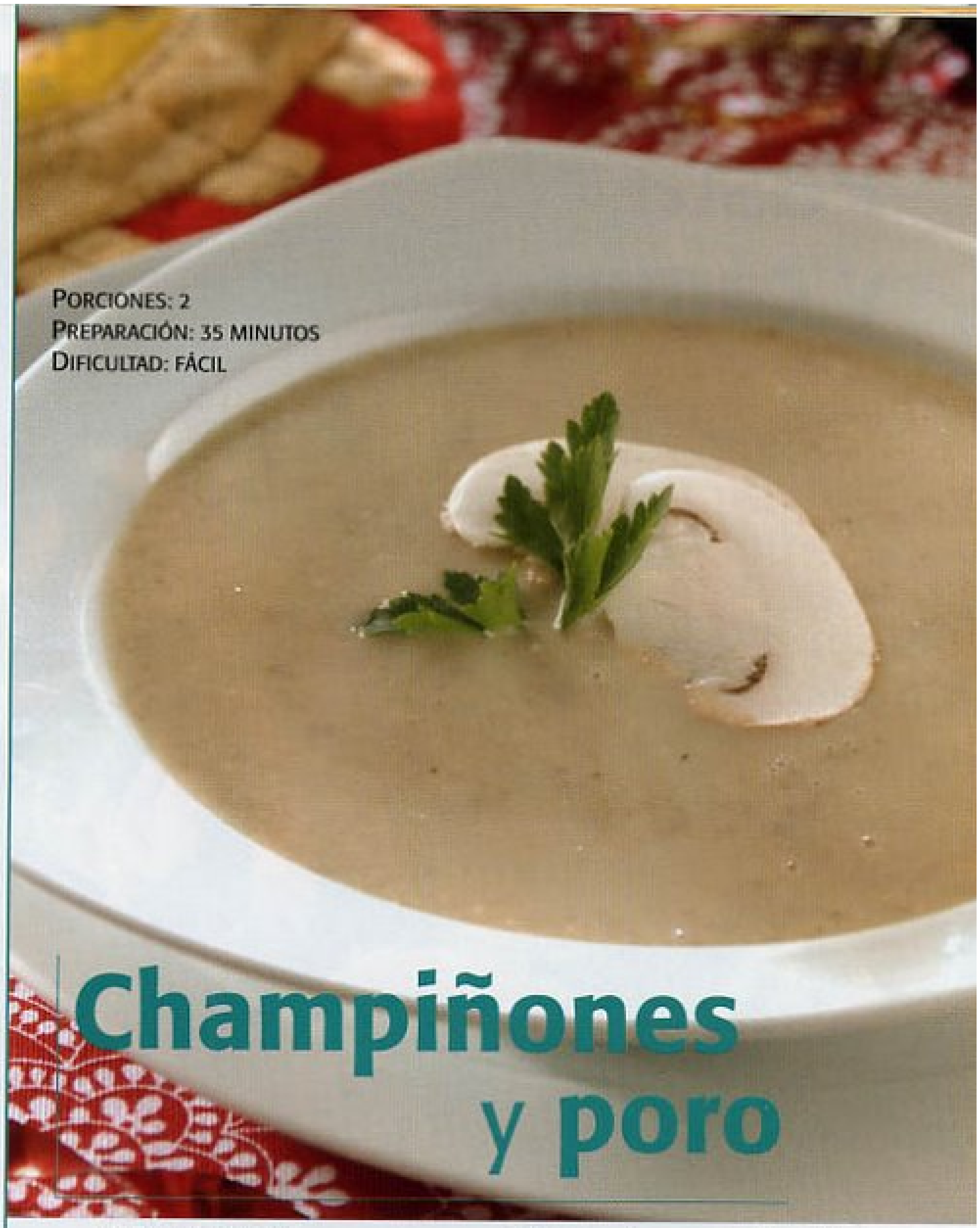
1 *Pela las papas y córtalas en cubos. En una olla agrega la margarina, saltea la cebolla y ajo hasta que estén transparentes, añade las papas y fríelas unos minutos, luego las hojas de espinacas previamente lavadas y cortadas; deja sazonar otros minutos. Agrega el caldo de pollo junto con la hoja de laurel; deja hervir tapado a fuego bajo.*

2 *Una vez que las papas estén suaves, retira del fuego, saca la hoja de laurel y deja enfriar un poco. Coloca la sopa en la licuadora; licua hasta que se integre.*

3 *Vacía lo licuado a la olla para que la calientes. Sazona con un poco de sal y pimienta. Corta la mitad del salmón en cubitos y el resto en tiras. Sirve la sopa en los platos, coloca un poco del salmón en cubitos, una cucharada de crema, encima de ésta unas tiras del salmón y por último espolvorea el perejil picado. Sirve de inmediato.*

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 342 * Grasa 13 g * Colesterol 50 mg * Sodio 121 mg * Carbohidratos 36 g * Fibra 3 g * Proteínas 13 g*



PORCIONES: 2
PREPARACIÓN: 35 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

Champiñones y poro

- ***1*** *poro pequeño*
- ***1*** *cucharadita de aceite de canola o vegetal*
- ***1 2/3*** *de tazas de caldo de pollo desgrasado*
- ***150 g*** *de champiñones*
- ***1/2*** *taza de crema ácida light*
- ***1*** *cucharadita de almendras picadas*
- ***1*** *manojito de perejil*
- *Sal y pimienta al gusto*

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 164 * Grasa 1 g * Colesterol 70 mg * Sodio 201 mg * Carbohidratos 6 g * Fibra 1 g * Proteínas 8 g*

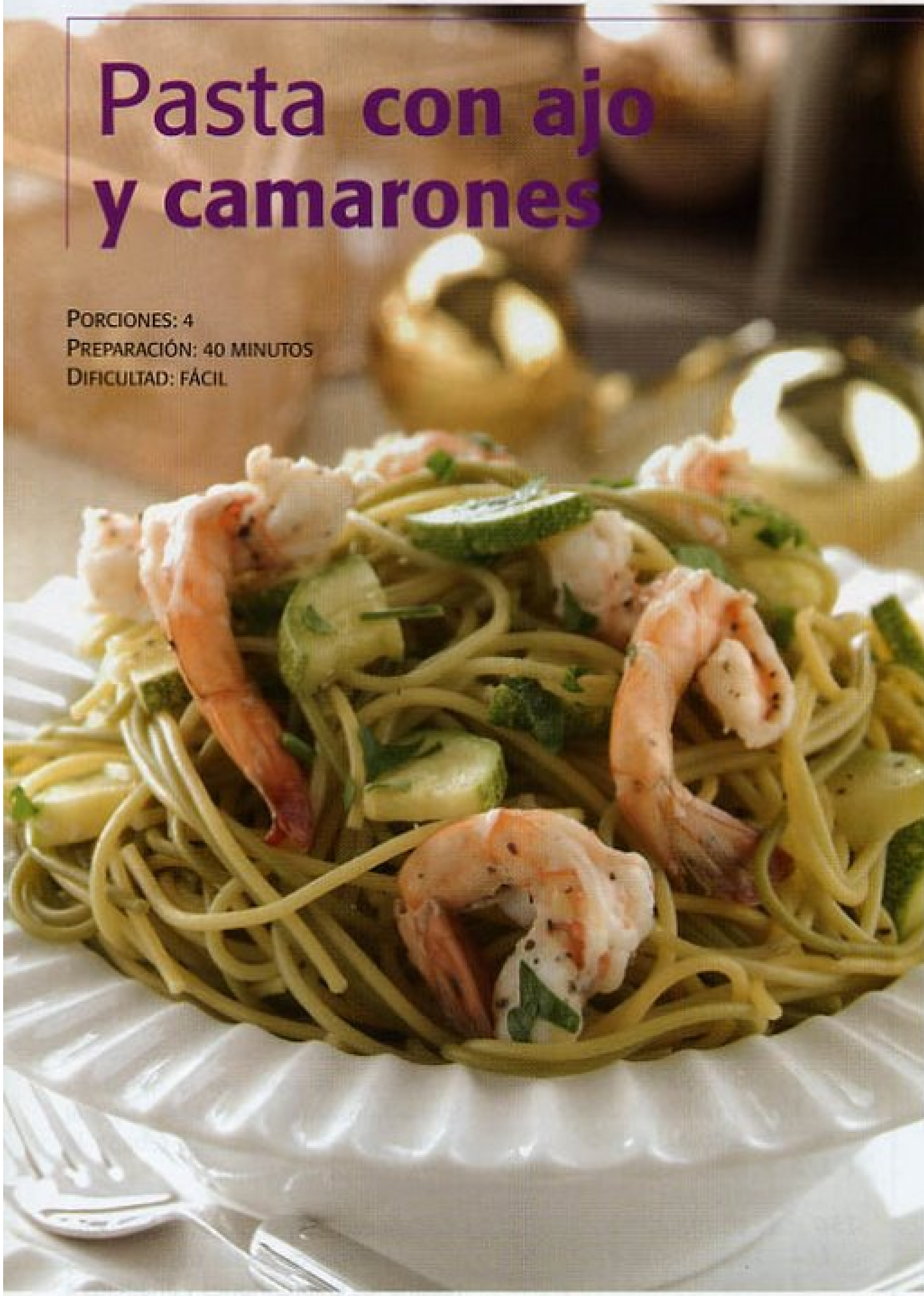
Rebana el poro por la mitad en forma horizontal y enjuágalo bajo el chorro de agua, después rebana la parte blanca delgadito.

Calienta en una olla el aceite y fríe el poro hasta que esté transparente, rebana los champiñones y añádelos a la olla; conserva unas cuantas rebanadas para decorar los platos, añade el caldo y deja que hierva. Agrega la crema y las almendras así como el perejil, hierve todo junto unos minutos.

Pasa la sopa a la licuadora y licua hasta que obtengas una mezcla tersa, regresa a la olla, sazona con sal y pimienta.

Calienta nuevamente y sirve de inmediato. Adorna con las rebanadas de champiñones que reservaste.

Pasta con ajo y camarones



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

Recuerda que el médico es quien decide cuáles son las medidas adecuadas y necesarias del tratamiento y controla cada cierto tiempo el azúcar de la sangre, pero eres tú quien tiene que controlar la alimentacción adecuada, pues ésta es la base del tratamiento de la diabetes.

- **400 g** de pasta
- **2** cucharadas de aceite de oliva
- **4** cucharaditas de mantequilla
- **2** calabacitas cortadas en medias lunas delgaditas
- **4** dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- **3** docenas de camarones medianos, crudos y pelados, pero con la colita
- **1/4** de taza de vino blanco *(opcional)*
- **3** cucharadas de perejil picado
- **2** cucharaditas de jugo de limón

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero omite la sal, una vez que esté al dente escurre.

1 *En una sartén grande calienta el aceite y la mantequilla; añade el ajo y fríe un minuto, agrega las calabacitas y los camarones y deja freír unos minutos.*

2 *Añade el vino si lo usas (puedes sustituir por caldo de pollo) y agrega el perejil picado, sazona con sal y pimienta. Deja que todo dé un hervor junto y retira del fuego.*

Vierte la salsa de camarones sobre la pasta y revuelve bien, añade el jugo de limón y sirve de inmediato.





CADA PORCIÓN CONTIENE

*Calorías 350 *Grasa 10 g
*Colesterol 103 mg
*Sodio 313 mg
*Carbohidratos 46 g
*Fibra 2 g *Proteínas 17 g

RAVIOLES con pimiento



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

- **1** *paquete de ravioles rellenos*
- **2/3** *de taza de pimiento rojo cortado en cubitos*
- **2/3** *de taza de pimiento verde cortado en cubitos*
- **2** *zanahorias peladas y cortadas en juliana muy delgada*
- **1/3** *de taza de cebolla picada*
- **2** *dientes de ajo*
- **1** *cucharadita de aceite de oliva*
- **1** *taza de jitomate picado*
- **1/4** *de taza de caldo de pollo desgrasado*
- **2** *cucharaditas de albahaca picada*
- *Sal y pimienta*

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero no añadas ni sal ni aceite, cuando esté al dente escurre y procura mantener caliente.

Mientras en una sartén con teflón calienta el aceite de oliva y fríe los pimientos, zanahoria, cebolla y ajo 5 minutos y después agrega el jitomate, el caldo y la albahaca; sazona con sal y pimienta y cocina hasta que el jitomate tome un color más oscuro y huela rico.

Combina la salsa con los ravioles y sirve de inmediato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 280 * Grasa 9 g*
** Colesterol 26 mg*
** Sodio 381 mg*
** Carbohidratos 39 g*
** Fibra 2 g * Proteínas 14 g*



Filete

Menú completo

Porciones: 4
Preparación: 1 1/2 horas
Dificultad: fácil

¡Felices fiestas! y sí que lo serán con el siguiente menú que hemos preparado especialmente para ti, que eres la persona más importante en la familia, ¿verdad que está totalmente antojable? tanto así que te aseguramos que tu familia votará para que sea el que engalane la mesa; por otro lado recuerda que el brindis debe ser con mínimo de alcohol ya que incrementa el riesgo de hipoglucemia hasta las 12-16 horas de su ingestión.

1 *cucharada de aceite de oliva*
1 k *de filete de res*
1 *cebolla picada finamente*
1 *ramita de apio picado*
2 *dientes de ajo picados*
1 *taza de vino blanco (opcional, se puede sustituir por caldo de res)*
5 *jitomates saladet sin piel, ni semillas y picados toscamente*
1 *zanahoria pelada y rallada*
1 *cucharadita de tomillo seco*
2 *tazas de caldo de res*
1/2 k *de papitas cambray partidas a la mitad*
4 *zanahorias peladas y rebanadas*
Sal y pimienta al gusto

Calienta en una olla gruesa el aceite de oliva, salpimenta el filete por todos lados, fríelo hasta que esté doradito, retira del fuego, en la misma olla añade la cebolla, el ajo y el apio. Fríe hasta que la cebolla se vea transparente, añade el vino y los jitomates, así como la zanahoria rallada, deja que todo esto hierva 2 minutos, regresa la carne a la olla, agrega el tomillo, sal y pimienta, tapa la olla, baja el fuego, cocina 40 minutos, pasado este tiempo añade el caldo de res, las papas y las zanahorias rebanadas. Vuelve a tapar y sigue cocinando 20 minutos. Checa la sazón, si es necesario añade más sal o pimienta.

Retira la carne de la olla, apaga el fuego, cuando la carne esté lo suficientemente fría rebánala. Regresa a la olla para que se caliente y sirve acompañada de la verdura.

Cada porción contiene

** Calorías 267 * Grasa 6 g*
** Colesterol 68 mg * Sodio 334 mg*
** Carbohidratos 26 g * Fibra 5 g*
** Proteínas 28 g*

Si tienes altos niveles del colesterol o enfermedad cardíaca, la asociación americana de la diabetes (ADA) recomienda cortar la ingesta de grasa saturada aún más; menos de 7 % de sus calorías totales.
Para traducir estas recomendaciones a gramos de grasa saturada, multiplica tus necesidades diarias de calorías por 07 y divide entre 9. **Por ejemplo:** 2000 calorías x 07 = 140 calorías calorías por gramo entre ÷ 9 = 15 gramos de grasa saturada por día.



Tu mesa lucirá de maravilla con un centro como éste, es muy sencillo de lograr; dale tu toque personal.



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: FÁCIL

CALDO con mejillones

Los hábitos sanos del comer son importantes para la gente con diabetes; es vital ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre, manejar su peso y así reducir los riesgos.

- **1** *kilo de mejillones con su concha lavados*
- **1/2** *media cebolla picada finamente*
- **2** *dientes de ajo picados finamente*
- **1** *poro rebanado delgadito*
- **1** *tallo de apio picado finamente*
- **2** *zanahorias peladas y cortadas en cuadritos*
- **1** *papa, pelada y cortada en cubos*
- **3** *tazas de caldo de pollo sin sal*
- **2** *tazas de agua*
- **1/2** *taza de vino blanco (opcional)*
- **1** *hoja de laurel*
- **1** *ramita de tomillo*
- *Sal y pimienta*
- **4** *cucharadas de perejil picado*

Calienta una olla gruesa, rocía con spray antiadherente, añade la cebolla, el ajo y los poros, deja que se frían unos minutos o hasta que estén transparentes, entonces agrega el apio y las zanahorias, fríe 5 minutos más revolviendo con una cuchara de madera de vez en cuando para evitar que se peguen las verduras.

Agrega los mejillones, el caldo de pollo, el agua y las papas, así como el laurel, el tomillo, sal y pimienta. Si usas el vino añádelo ahora. Tapa la olla, hierve hasta que las papas estén suaves, pero no deshaciéndose.

Sirve la sopa bien caliente en tazones individuales, espolvorea con el perejil picado.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 192 * Grasa 19 g*
** Colesterol 25 mg * Sodio 511 mg*
** Carbohidratos 29 g*
** Fibra 4 g * Proteínas 13 g*

ARROZ a la criolla

El arroz suministra glucosa a la sangre de una manera controlada lo que mantiene los niveles de azúcar en la sangre constantes. Esto permite que este alimento sea adecuado para los diabéticos. La fuente principal de energía es el almidón o fécula, la parte blanca del arroz o lo que queda del grano después del descacarillado. Tanto el arroz blanco como el integral proporcionan proteínas en una proporción semejante, un poco mayor en el arroz integral. Comparado con el resto de cereales contiene un nivel inferior de proteínas y de grasas.



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

- **1** *cucharadita de aceite de oliva*
- **1** *cebolla mediana picada finamente*
- **1** *pimiento rojo cortado en cubitos*
- **2** *tallos de apio picados*
- **1** *taza de arroz precocido*
- **3** *tazas de caldo de pollo con poca sal*
- **1** *taza de frijoles cocidos sin caldo*
- **2** *cucharaditas de perejil picado*

Calienta en una olla gruesa el aceite de oliva, fríe la cebolla, el apio y el pimiento hasta que la cebolla esté transparente, añade el caldo de pollo y el arroz, baja el fuego, tapa la olla, cocina 1/2 hora hasta que casi todo el caldo se haya consumido, añade los frijoles cocidos, revuelve todo y vuelve a tapar. Deja reposar 10 minutos y sirve. Espolvorea el perejil picado en cada plato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 224 * Grasa 5 g*
** Colesterol 40 mg*
** Sodio 400 mg*
** Carbohidratos 58 g*
** Fibra 6 g * Proteínas 18 g*

Si te inyectas insulina y practicas deporte o realizas cualquier tipo de actividad corporal fuerte, es fácil que se presente una hipoglucemia, razón por la cual deberás ingerir con antelación alimentos que contengan adicionalmente hidratos de carbono.



PORCIONES: 12 A 15 PIEZAS
PREPARACIÓN: 25 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

Baguettes con queso de cabra

- **1** *pan baguette cortado en rebanadas de un dedo de grueso*
- **2** *cucharadas de salsa pesto (de venta en supermercados)*
- **4** *cucharadas de puré de jitomate muy espeso*
- **4** *jitomates saladet cortados en rebanadas*
- **150 g** *de queso de cabra*
- **1** *cucharadita de aceite de oliva*
- **1/4** *de taza de piñones*
- **1** *cucharada de tomillo y mejorana secos*

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 93 * Grasa 4 g*
** Colesterol 10 mg*
** Sodio 208 mg*
** Carbohidratos 10 g*
** Fibra 1 g*
** Proteínas 4 g*

Rebana el pan y colócalo en una charola para horno, hornea 5 minutos por cada lado y retira del horno.

En un tazón pequeño mezcla la salsa pesto con el puré de tomate, unta una capa ligera en cada rebanada de pan dorado, sobre éste mismo coloca unas rebanadas de jitomates que lo cubra perfectamente, después coloca una rebanadita de queso de cabra y rocía con el aceite de oliva. Espolvorea con el tomillo y la mejorana así como con los piñones.

Nuevamente y justo antes de servir hornea las rebanadas de pan preparado 5 minutos o hasta que se empiecen a dorar y el queso se derrita un poco.

- **2** *tazas de leche light*
- **1** *cucharadita de extracto de vainilla*
- **2** *huevos completos*
- **2** *yemas de huevo*
- **3** *cucharadas de azúcar*
- **1/2** *cucharadita de harina*

SALSA

- **4** *cucharadas de azúcar*
- **1** *taza de frambuesas frescas*
- **4** *cucharadas de agua*

Calienta la leche con la vainilla hasta que hierva, un poco antes de que suelte el hervor retira del fuego, tapa la olla y deja reposar 10 minutos.

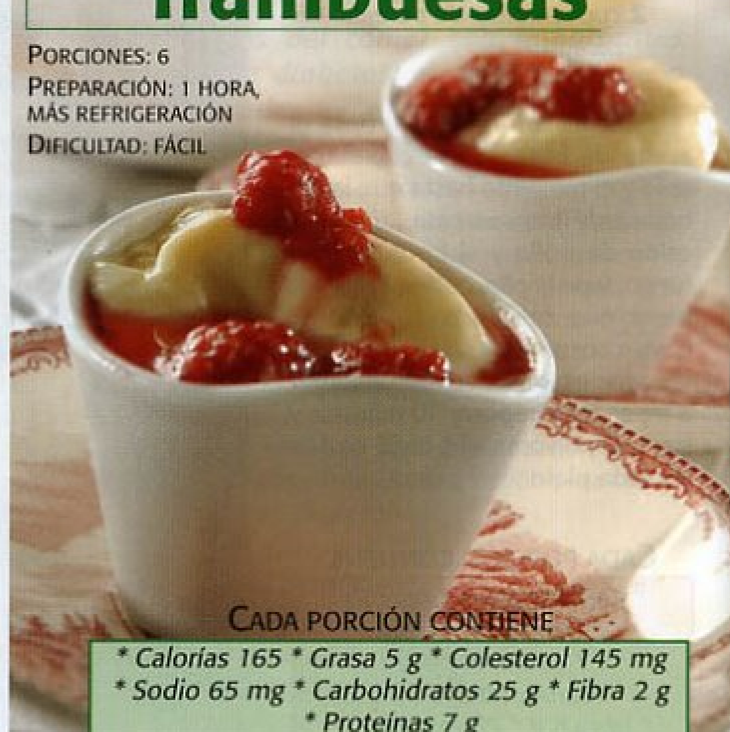
Precalienta el horno a 180 °C, coloca en un tazón los huevos, yemas, azúcar y harina, revuelve bien. Vuelve a calentar la leche y ahora si cuando suelte el hervor, vierte la mezcla de huevo sin dejar de mover con una cuchara de madera y cuando termines de añadir esta mezcla retira del fuego.

Cuela la mezcla y rellena 6 moldecitos individuales. Coloca los moldes en una charola con agua, que cubra los moldecitos hasta la mitad. Hornea las natillas 30 minutos o hasta que esté ligeramente cuajada. Retira los moldes de la charola y deja que se enfríen para que los puedas refrigerar.

Para hacer la salsa coloca todos los ingredientes en una ollita gruesa, cuando empiece a hervir baja el fuego y cocina 5 minutos más. Sirve las natillas frías acompañadas de esta salsa de frambuesa.

NATILLA con frambuesas

PORCIONES: 6
PREPARACIÓN: 1 HORA, MÁS REFRIGERACIÓN
DIFICULTAD: FÁCIL

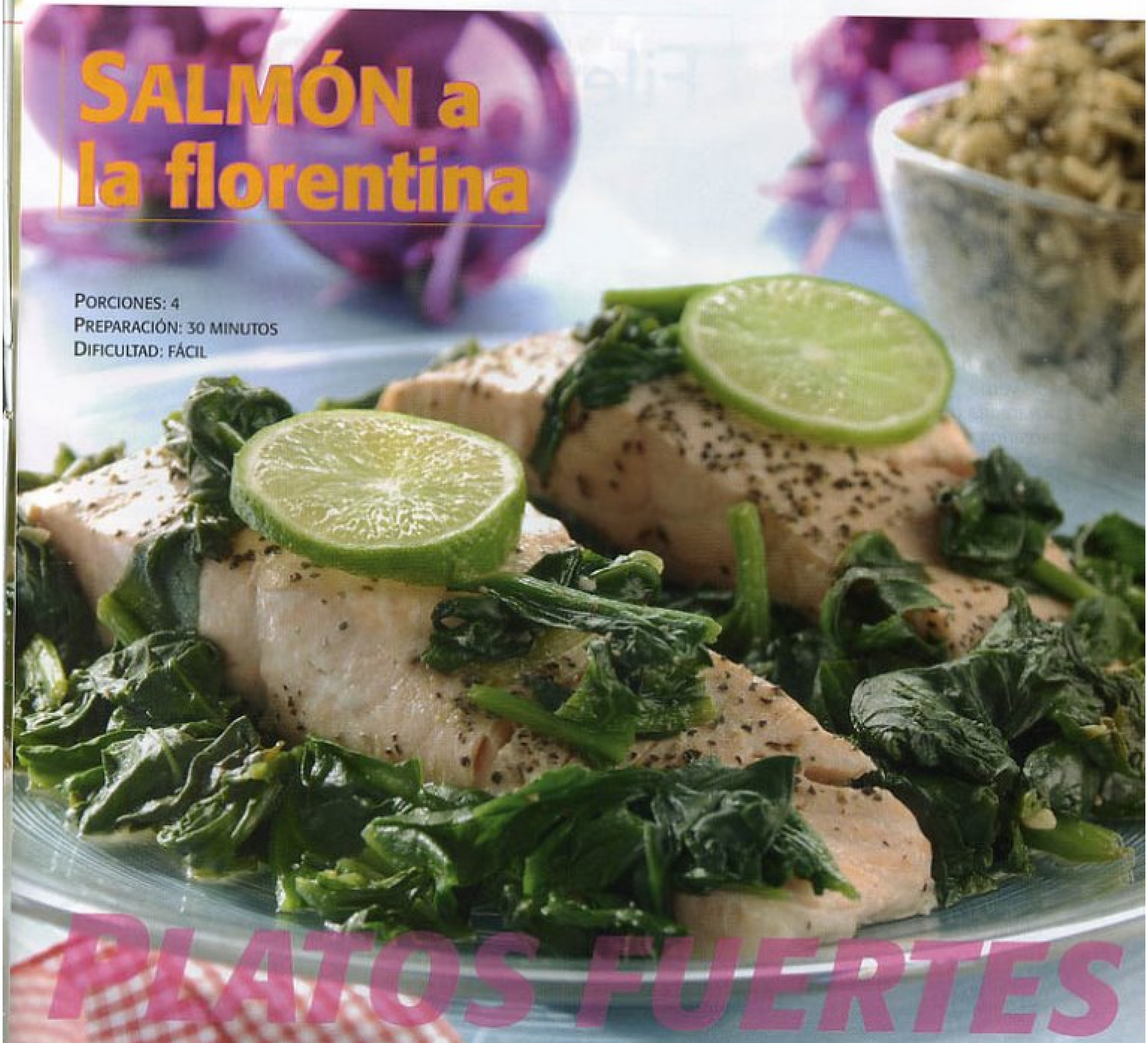


CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 165 * Grasa 5 g * Colesterol 145 mg*
** Sodio 65 mg * Carbohidratos 25 g * Fibra 2 g*
** Proteínas 7 g*

SALMÓN a la florentina

PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL



PLATOS FUERTES

1 *cucharada de aceite de oliva*
4 *dientes de ajo picados*
Sal y pimienta
2 *manojos de espinacas frescas lavadas*
4 *filetes de salmón sin piel*
El jugo de un limón
Un pizca de albahaca seca

En una sartén con teflón grueso y con tapa calienta el aceite y añade el ajo, fríe hasta que esté ligeramente dorado y añade las espinacas escurridas; revuelve con el ajo y sazona con sal y pimienta. Coloca los filetes de salmón sobre las espinacas y baña con el jugo de limón. Agrega la albahaca.

Baja el fuego y tapa la sartén, cocina 10 minutos o hasta que las espinacas estén lacias y el salmón opaco, lo cual indicará que está cocido.

Sirve los filetes acompañados de las espinacas.

CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 287 * Grasa 15 g*
** Colesterol 98 mg * Sodio 132 mg*
** Carbohidratos 4 g * Fibra 2 g*
** Proteínas 32 g*

Filete con setas

PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL



- ***4*** *medallones de filete de res*
- ***1*** *cucharadita de aceite de oliva*
- *Sal y pimienta al gusto*
- ***2*** *tazas de setas rebanadas*
- ***4*** *cebollitas cambray rebanadas hasta la parte verde*
- ***1*** *cucharadita de margarina*
- ***1/3*** *de taza de caldo de res*

Unta con tus dedos un poco de aceite sobre cada medallón, sazona con sal y pimienta. Calienta una parrilla gruesa y cocina la carne al grado de cocción que desees. Mientras tanto en una sartén con teflón derrite la margarina y añade las cebollitas cambray, fríe unos minutos y añade las setas rebanadas, deja freír 3 minutos más y añade el caldo de res, sazona con sal y pimienta y cocina hasta que hierva.

Una vez que el filete tenga el grado de cocción que tú quieras sirve en platos individuales y baña con la salsa de setas. Sirve de inmediato.

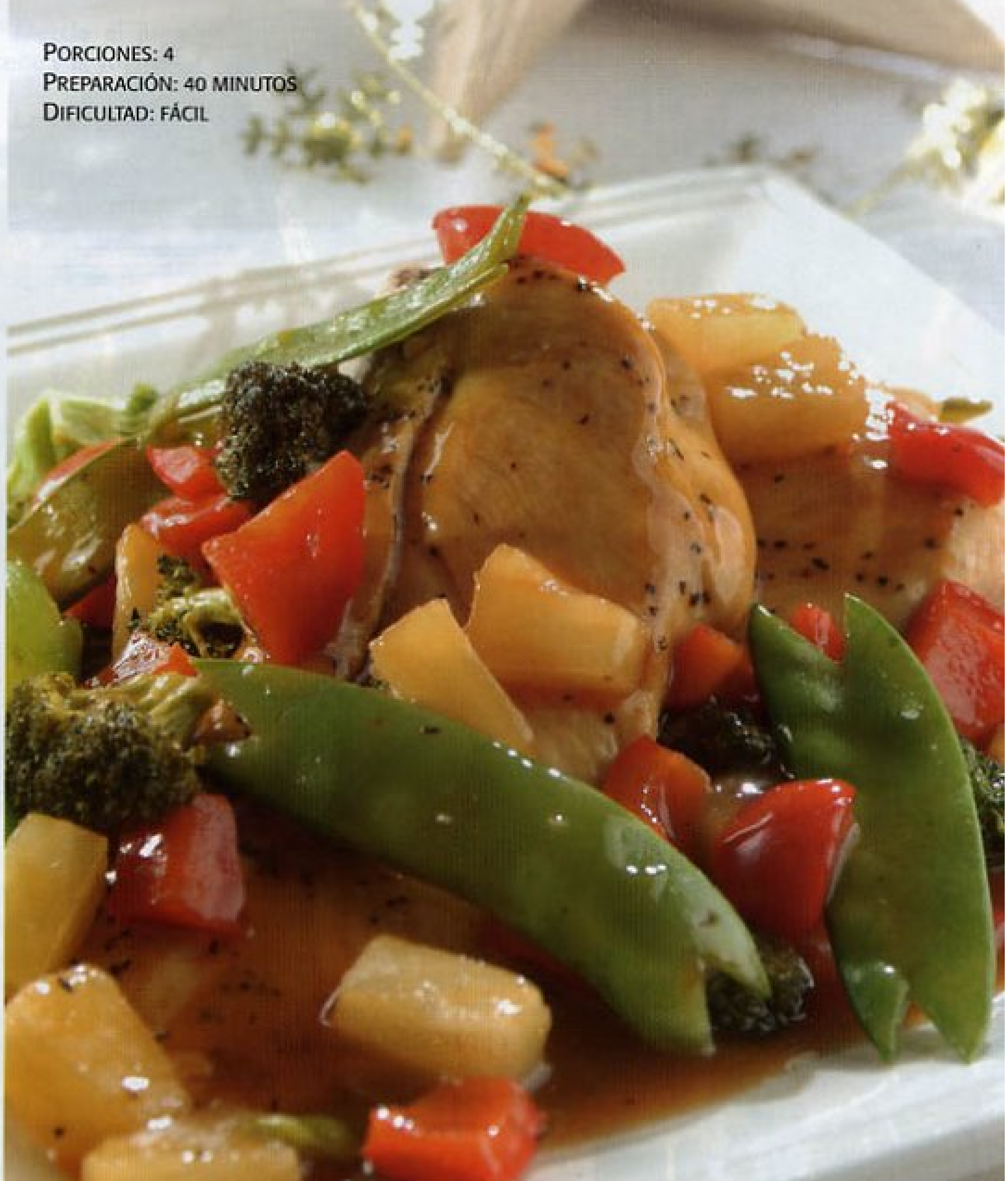
CADA PORCIÓN CONTIENE

** Calorías 206*
** Grasa 10 g*
** Colesterol 52 mg*
** Sodio 161 mg*
** Carbohidratos 5 g*
** Fibra 3 g*
** Proteínas 20 g*

POLLO agridulce

La adición de un poco de color a la dieta no sólo hace que luzca lindo el plato, sino que puede también hacerlo más sano. Investigaciones importantes se están haciendo sobre los compuestos naturales encontrados en frutas y vehículos brillantemente coloreados. Los investigadores creen que estos compuestos pueden ayudar a proteger contra complicaciones de la diabetes.

PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 40 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL



- **2** cucharadas de aceite de canola
- **2** pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en tiras o fajitas
- **1** lata de piña en almíbar escurrida (guarda el almíbar)
- **1** taza de floretes de brócoli
- **1** pimiento rojo cortado en cubitos
- **2** cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- **1** cucharadita de vinagre blanco
- **1** cucharada de salsa de tomate (catsup)
- **2** cucharaditas de fécula de maíz
- **2** cucharaditas de azúcar
- **1** taza de chícharos japoneses

1 Calienta en una sartén o en un wok el aceite y añade el pollo, fríe 5 minutos.

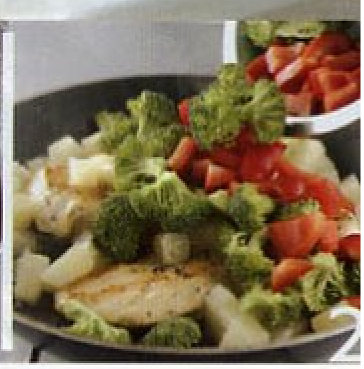
2 Agrega la piña escurrida, el brócoli y el pimiento; fríe otros 5 minutos.

3 En un tazón pequeño mezcla el almíbar de la piña con la salsa de soya, el vinagre, la salsa de tomate, la fécula de maíz y el azúcar; revuelve muy bien y añade a la sartén donde tienes el pollo. Agrega los chícharos japoneses y revuelve todo. Deja cocinar 5 minutos más o hasta que la salsa espese. Sirve de inmediato.

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 265 * Grasa 6 g * Colesterol 68 mg
* Sodio 245 mg * Carbohidratos 25 g
* Fibra 2 g * Proteínas 26 g





Lomo Marsala

Ten en cuenta que 1 vaso de vino tinto seco es igual a 1/8 de litro, que a su vez contiene 90 Kcal o 380 kJ.



PORCIONES: 4
PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL





- **1/2** taza de vino seco Marsala
- **1/4** de taza de vino tinto
- **1/4** de taza de caldo de pollo
- **1** cucharada de pasta de jitomate
- **1** kilo de lomo de cerdo
- Aceite en spray
- **4** dientes de ajo picados
- **1** cucharada de aceite vegetal
- **5** tazas de champiñones rebanados
- **2** cucharadas de perejil picado

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 303 * Grasa 7 g
* Colesterol 82 mg
* Sodio 151 mg
* Carbohidratos 26 g
* Fibra 2 g * Proteínas 26 g

1 En un tazón pequeño mezcla el vino tinto con el vino Marsala, el caldo de pollo y la pasta de jitomate. Reserva. Retira toda la grasa de la carne y rebánala del grosor de un dedo. Salpimenta la carne. Calienta una sartén y rocía con spray antiadherente, añade la carne a la sartén y fríe las rebanadas de lomo por ambos lados hasta que estén doraditas, retira la carne de la sartén y mantenla caliente.

2 En la misma sartén vierte el aceite y fríe el ajo picado, añade la mezcla de vinos y agrega los champiñones, calienta hasta que hierva; una vez que ha hervido sigue cocinando hasta que el líquido se consuma a la mitad. Regresa la carne a la sartén, cocina10 minutos más a fuego medio y sirve en platos individuales con el perejil picado para decorar.

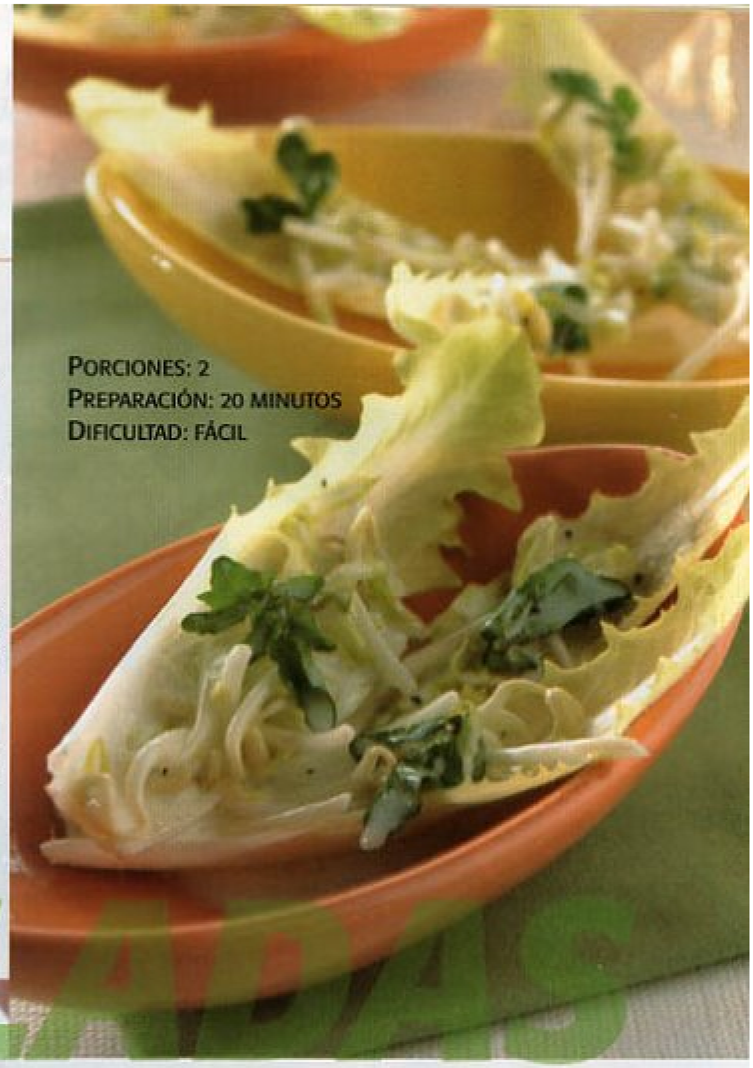
ENSALADA de endibias

1 limón
1 cucharada de aceite de ajonjolí
150 mililitros de yoghurt natural light
1/2 racimo de berros
3 cabezas de endibias
1 taza de germinado de soya
Sal y pimienta

Mezcla el jugo de limón, aceite y el yoghurt.

Lava y limpia los berros, agrégalos al yoghurt. Lava y separa las hojas de las endibias, separa 6 hojas, el resto pícalas finamente y agrégalas al yoghurt; agrega el germinado y sazona con un poco de sal y pimienta.

Coloca esta mezcla sobre las hojas de endibias que separaste. Sirve de inmediato.



PORCIONES: 2
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

ENSALADAS



PORCIONES:2
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

Verduras con **croutones**

2 cucharadas de jugo de manzana
1/2 taza de yoghurt natural
3 1/2 cucharadas de vinagre de manzana
Sal y pimienta al gusto
1/2 cebolla morada chica
2 1/4 de tazas de hojas de lechuga
2 rebanadas de pan negro
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo

En un tazón mezcla el jugo, yoghurt, vinagre y salpimienta. Reserva. Corta la cebolla finamente.

Corta el pan en cubitos, barniza con el aceite y úntale el ajo a los panes, hornea a 180 °C hasta que se dore y esté crujiente. Deja enfriar.

Coloca la lechuga en los platos, reparte la cebolla y los croutones de pan.

Tartaletas de frutos rojos

¿Sabías que los antioxidantes son "destructores naturales" de radicales libres? Las frutas brillantes y los vehículos rojos, amarillos, anaranjados, verdes, azules y púrpuras son altos en antioxidantes.



PORCIONES: 6
PREPARACIÓN: 1 1/2 HORAS
DIFICULTAD: FÁCIL

POSTRES

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 229
* Grasa 12 g
* Colesterol 0 mg
* Sodio 9 mg
* Carbohidratos 22 g
* Fibra 6 g
* Proteínas 7 g



Pasta

- **1** taza de harina
- **1/3** de taza de margarina
- **1** yema
- **1** cucharada de azúcar glass, cernida

Relleno

- **1** cucharada de grenetina sin sabor
- **1** limón, su jugo y ralladura
- **1** taza de leche
- **2** cucharadas de sustituto de azúcar
- **1** cucharadita de vainilla

Frutos

- **1/2** cucharada de grenetina sin sabor
- **1/2** taza de jugo de manzana, sin azúcar
- **2** tazas de fresas, blueberries o zarzamoras o frambuesas
- **1/4** de taza de pistaches picados

Para hacer la pasta mezcla la harina, margarina, yema y azúcar hasta que se haga una masa. Envuelve y refrigera unos minutos.

1 *Divide la pasta en 6 partes, cubre con cada una un molde para tartaletas individuales.*

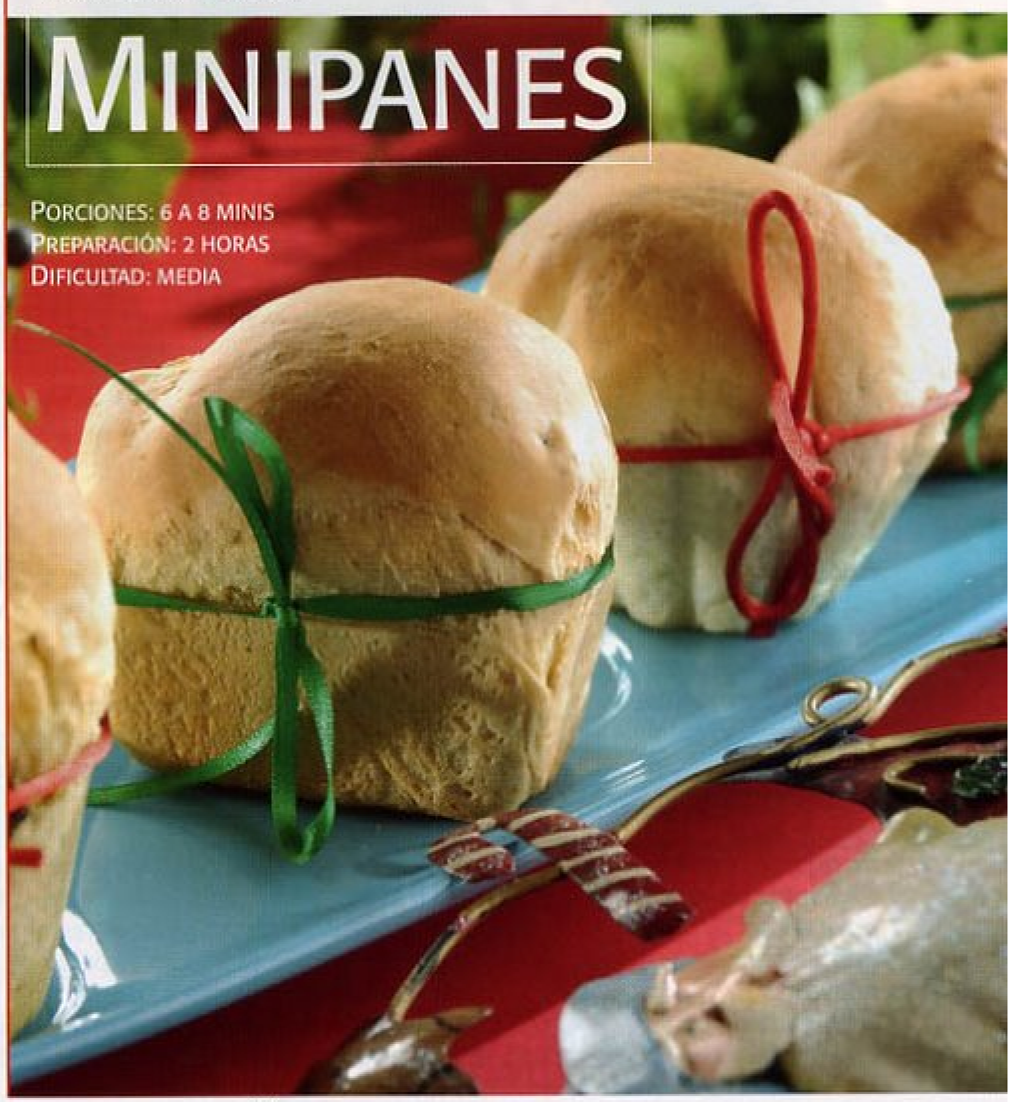
2 *Hornea 15 minutos a 180 °C o hasta que estén ligeramente doradas. Deja enfriar y desmolda. Espolvorea la grenetina sobre 1/4 de taza de agua, deja reposar 5 minutos hasta que se hidrate, luego caliéntala hasta que se disuelva por completo; agrega el sustituto del azúcar, jugo y ralladura de limón, la leche, y la vainilla; mezcla hasta que todo se integre.*

3 *Deja enfriar un poco, cuando se empiece a espesar, rellena las costras de las tartaletas. Refrigera.*

Para barnizar la fruta, espolvorea la grenetina sobre el jugo de manzana, caliéntala hasta que se disuelva. Acomoda los frutos rojos sobre las tartaletas, espolvorea un poco de pistaches y con una brocha barniza la fruta con la grenetina de manzana.

MINIPANES

PORCIONES: 6 A 8 MINIS
PREPARACIÓN: 2 HORAS
DIFICULTAD: MEDIA



- **1 1/2** tazas de harina
- **2** cucharadas de azúcar
- **3** mantequilla
- **11** gramos de levadura en polvo
- **1/2** taza de leche
- **2** huevos
- **1** pizca de nuez moscada
- **1** pizca de sal
- Ralladura de un limón
- **1/4** de taza de pasitas

En un tazón, disuelve la levadura y el azúcar en la leche, deja reposar 10 minutos.

En otro tazón mezcla dos cucharadas de mantequilla, huevos, nuez moscada, sal y ralladura de limón; agrega el harina hasta incorporar. Añade las pasitas y la levadura, y forma una bola con la masa; colócala en el tazón, tápala con papel autoadherible y deja reposar en un lugar calientito 30 minutos.

Coloca la masa en tu mesa de trabajo, previamente enharinada y vuelve a amasar. Engrasa los moldes donde los vayas a poner con la mantequilla restante. Divide la masa y forma bolitas del mismo tamaño; colócalas dentro de los moldes.

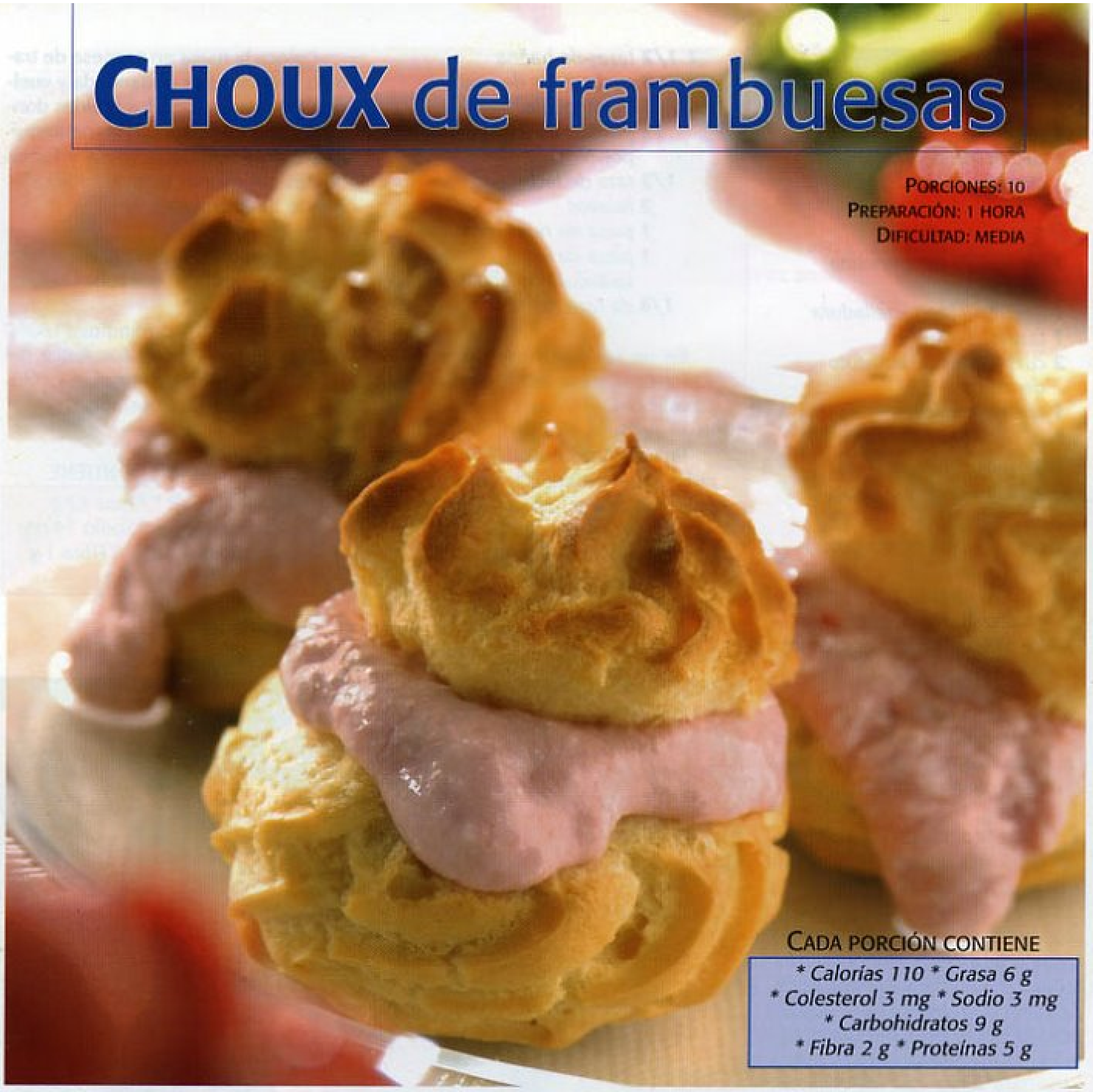
Deja reposar otra vez junto al horno 20 minutos para que suba la masa.

Hornéa de 20 a 25 minutos a 180 °C o hasta que estén dorados. Retira del horno, deja enfriar, desmolda y colócales un listón para decorar.

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 339 * Grasa 12 g
* Colesterol 15 mg * Sodio 14 mg
* Carbohidratos 49 g * Fibra 1 g
* Proteínas 9 g

CHOUX de frambuesas



PORCIONES: 10
PREPARACIÓN: 1 HORA
DIFICULTAD: MEDIA

CADA PORCIÓN CONTIENE

* Calorías 110 * Grasa 6 g
* Colesterol 3 mg * Sodio 3 mg
* Carbohidratos 9 g
* Fibra 2 g * Proteínas 5 g

RELLENO

1 *cucharada de grenetina sin sabor*
1/4 *de taza de agua fría*
1 1/4 *de tazas de frambuesas*
1/2 *taza de queso cottage light*

PASTA CHOUX

1 *taza de agua*
1/4 *de taza de mantequilla*
1 *cucharada de azúcar*
1 *pizca de sal*
1 *taza de harina*
3 *huevos*
1 *cucharada de polvo de hornear*

Espolvorea la grenetina en el agua fría, déjala reposar 10 minutos, caliéntala hasta que se disuelva.

Machaca las frambuesas con un tenedor, agrega la grenetina disuelta y el queso cottage, mezcla hasta que se integre. Refrigera.

Mezcla en una olla el agua, mantequilla, azúcar y sal; ponla en la estufa hasta que empiece a hervir, agrega de golpe la harina junto con el polvo para hornear sin dejar de mover hasta que se integre y quede espeso y la masa se despegue de la olla. Retira de la lumbre, sigue moviendo hasta que se enfríe un poco, añade los huevos uno a uno hasta que se integren y quede una masa que forme picos.

Coloca la masa en una duya con pico rizado, forma pastelitos redondos en una charola con papel encerado dejando un espacio entre cada uno.

Hornea a 200 °C 30 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y esponjosos.

Deja enfriar. Corta los choux a la mitad, rellena con la mezcla de frambuesas.